



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST  
DE **USAID**

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer  
y Mejorar los Sistemas de Salud*



# TALLER DE APOYO PSICO – EMOCIONAL EN EL CONTEXTO ZIKA

Elaborado por Mtro. Luis Alberto Ventura  
Adaptado del Curso Virtual de Zika (Modulo 6)  
University Research Co, LLC.





---

Hoy puede ser un gran día!!!



---

# PRESENTACIÓN PERSONAL



- 
1. Nombre y apellido.
  2. Indique su Rol en el hospital.
  3. Compártanos un rasgo característico de su personalidad o una virtud que desee resaltar.



---

# Objetivos:

**El taller busca que los proveedores de salud provean apoyo psico-emocional básico a:**



# Objetivos:

1. Mujeres embarazadas sin diagnóstico de Zika que temen estar infectadas o podrían contraer el virus del Zika.
2. Mujeres embarazadas con sospecha de infección o con infección comprobada de virus del Zika; con sospecha de que sus bebés tengan Síndrome Congénito asociado a Zika (SCaZ)



# Objetivos:

3. Parejas y familiares de mujeres embarazadas en las situaciones previas.
4. Madres y familiares de un recién nacido con sospecha o presencia de SCaZ y de infantes con SCaZ
5. Madres y familiares que acuden a recibir atención con un infante afectado por SCaZ



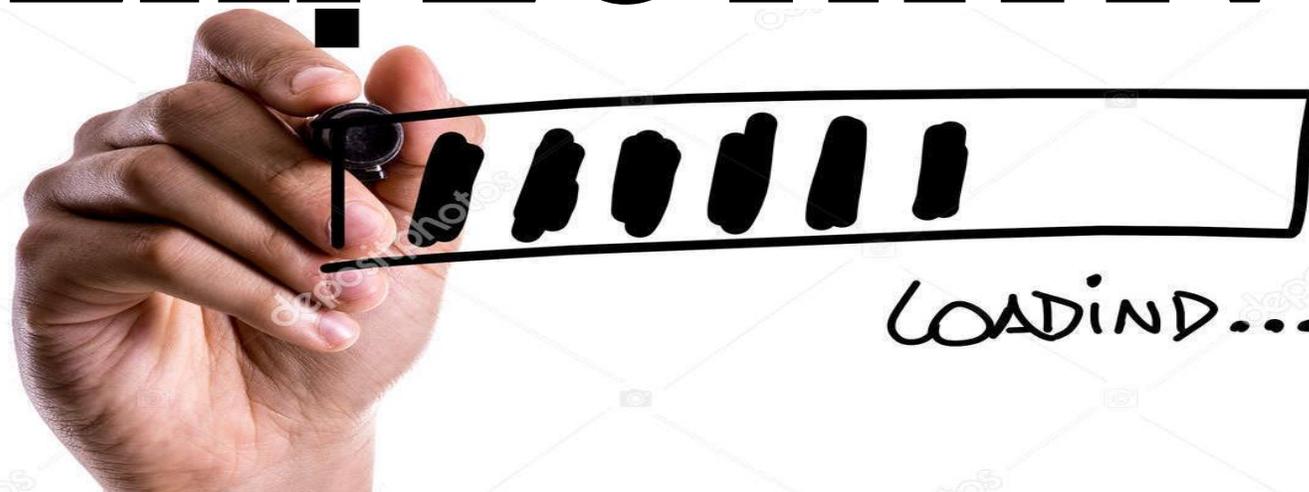


**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST  
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer  
y Mejorar los Sistemas de Salud*

# EXPECTATIVAS



# Las reglas de este taller son:



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

## METODOLOGIA A UTILIZAR

- ▶ Participativa e Interactiva
- ▶ Trabajo individual, en pares y en tríos
- ▶ Dinámicas
- ▶ Técnicas Expositivas
- ▶ Lluvia de ideas
- ▶ Estudios de caso
- ▶ Role Play
- ▶ Psicodrama
- ▶ Videos



---

# SABERES PREVIOS

## PRE -TEST



---

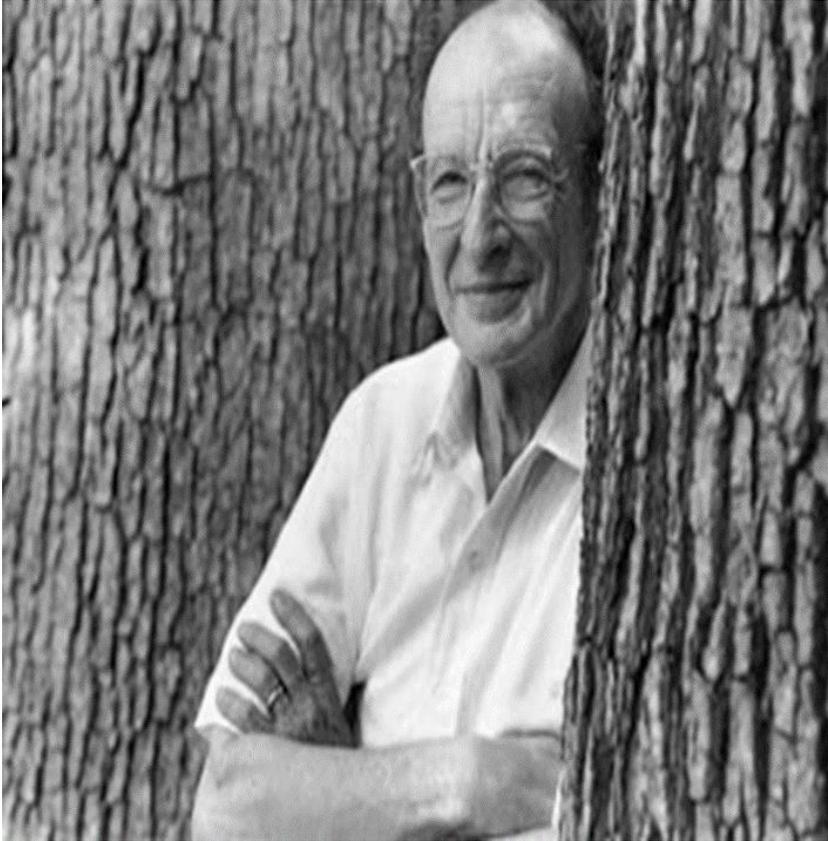
# TEMA I

## MODELO DE SALUD ECOLÓGICO

---

Saben ustedes  
¿Qué es el Modelo de Salud Ecológico?





## **Urie Bronfenbrenner (1917-2005)**

Psicólogo del desarrollo, nació en Rusia, hablo y formuló la teoría de los sistemas ecológicos para explicar como todo lo que integra a un niño y el ambiente que lo rodea afecta la forma en que ese niño crece y se desarrolla.

# Teoría de los Sistemas Ecológicos de **Urie Bronfenbrenner**

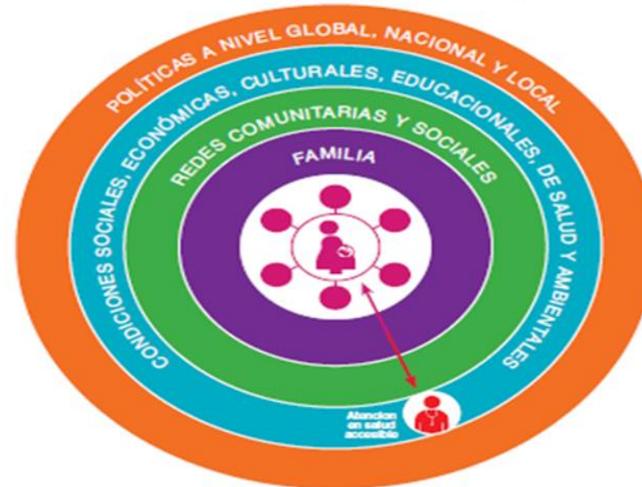


# Modelo de Salud Ecológico

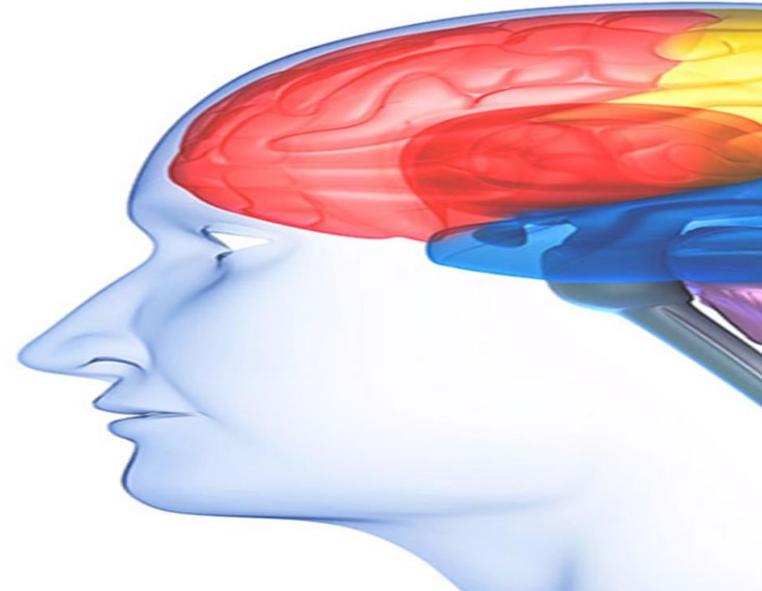
Modelo Ecológico de Salud



Influencias individuales en la salud de la madre y sus interrelaciones dentro del contexto familiar, comunitario y social



# TEMA II VIRUS DE ZIKA Y SALUD MENTAL



---

## GENERALIDADES DEL VIRUS DEL ZIKA

1. Cuáles son los síntomas con los que se manifiesta el virus del Zika?
2. Cuáles países y a partir de cuándo comenzó a circular este brote de enfermedades por América Latina?

- 
- Los síntomas, generalmente leves y de 2 a 7 días de duración, consisten en fiebre, erupciones cutáneas, conjuntivitis, dolores musculares y articulares, malestar y cefaleas. La mayoría de las personas infectadas son asintomáticas.
  - La infección del virus Zika durante el embarazo puede causar microcefalia y otras malformaciones congénitas, que constituyen el síndrome congénito por el virus de Zika. La infección también se asocia a otras complicaciones del embarazo, como el parto prematuro y el aborto espontáneo.



---

Un dato curioso.

El 20 % de las mujeres que se encuentran en situaciones normales presentan síntomas de aflicción emocional durante el embarazo o después del parto.

## TRANSMISION DEL VIRUS ZIKA

El Zika es un virus que se transmite a través de la picadura de un mosquito *Aedes Aegypti*, endémico de la República Dominicana, que pica generalmente durante el día y en la tarde. También se transmite a través de relaciones sexuales con una persona infectada, aunque ésta no presente síntomas.



---

## TRANSMISION DEL VIRUS ZIKA

La permanencia del virus en el semen del hombre, en la última investigación del centro para el control de prevención de enfermedades de los Estados Unidos (CDC) /abril 2018, demuestra que la permanencia del virus en el semen del hombre es de 6 meses con capacidad de infectar. En la mujer es de 2 meses o 8 semanas.

---

## **PAISES DE AMERICA LATINA DONDE SE HAN DETECTADO CASOS DEL VIRUS ZIKA**

La OPS ha detectado la presencia endémica del vector *Aedes Aegypti* en países como: Brasil, Costa Rica, Panamá, Colombia, Ecuador, Puerto Rico, Guatemala, Honduras, El Salvador, Uruguay y República Dominicana.



## PREVENCIÓN DEL VIRUS ZIKA

1. Utilizar repelente de mosquitos (aprobado por la Agencia de Protección Ambiental)
2. Permanecer en lugares con aire acondicionado o con mallas en las puertas y ventanas.
3. Instalar telas metálicas en puertas y ventanas.
4. Utilizar mosquitero



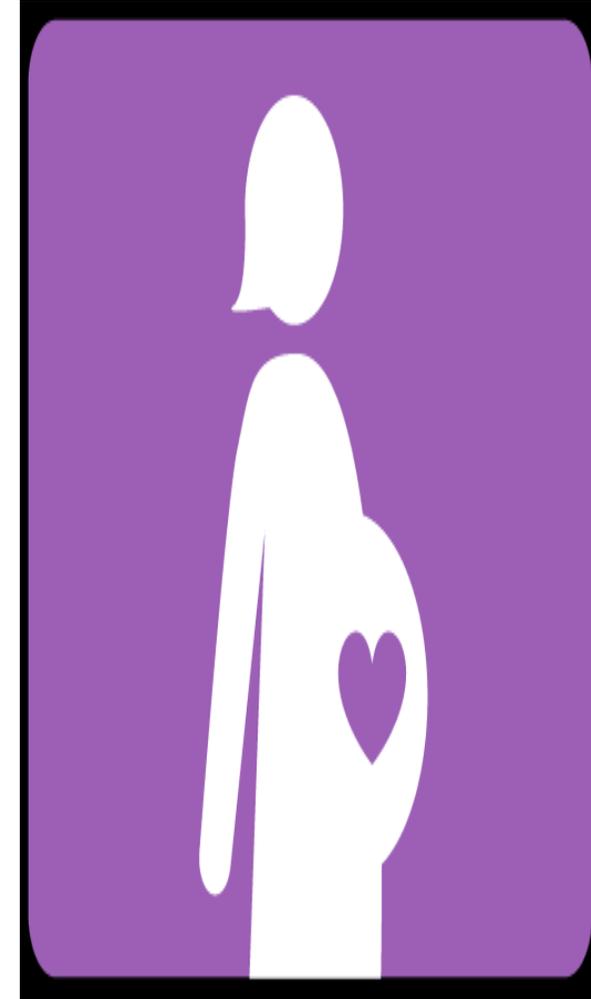
## PREVENCIÓN DEL VIRUS ZIKA

5. Evitar tener agua almacenada cerca del hogar, lavar y cepillar recipientes que puedan almacenar agua
6. Eliminación de criaderos, basura o chatarras
7. Utilizar condón



## Cuidados en caso de infección

- Descanso
- Tomar líquidos para prevenir la deshidratación.
- Tomar medicamentos, como acetaminofén y/o paracetamol para reducir la fiebre y el dolor.
- No tome aspirina ni ningún otro medicamento antiinflamatorio no esteroideo (AINE) hasta que se descarte la infección por dengue.
- Si está tomando medicamentos para otra afección, hable con su médico antes de ingerir otros medicamentos.



## Lección 2. Salud mental

### Desmintiendo mitos sobre el Zika:

#### 1. El virus del Zika en embarazadas siempre causa microcefalia en el feto.

**FALSO.** Existen casos sugerentes que permiten concluir que el virus del zika no provoca directamente la detención del crecimiento del cráneo del bebé, dependiendo de la etapa de gestación de la mujer. Aún se esperan investigaciones que confirmen la fortaleza del vínculo. Según estudios recientes, la prevalencia de niños con microcefalia nacidos de mujeres que presentan el virus de Zika durante el embarazo es de aproximadamente 2.3% .

---

## Desmintiendo mitos sobre el Zika:

**2. Todos los niños nacidos con microcefalia tienen problemas de desarrollo.**

**FALSO.** Estudios confirman que existen casos en los que la microcefalia no conlleva retrasos en el desarrollo del niño. Según la evidencia más reciente, el 15% de niños nacidos con microcefalia son sanos con un desarrollo cognitivo e inteligencia normal

## Desmintiendo mitos sobre el Zika:

**3. El virus del Zika es una enfermedad transmitida únicamente por la picadura de un mosquito.**

**FALSO.** Se ha comprobado que el virus del Zika se transmite también a través de relaciones sexuales con una persona infectada por el virus. El Zika puede ser transmitido a cualquier persona que se exponga a los lugares donde se encuentran estos mosquitos. especialmente en el caso de los hombres infectados, el virus puede vivir en el semen aproximadamente entre 3 a 6 meses según evidencia.

---

## Desmintiendo mitos sobre el Zika:

### 4. El virus del Zika y sus consecuencias son producto del karma, brujería o castigo religioso.

**Falso.** La enfermedad del Zika puede sucederle a cualquier persona que se encuentre en un área con mosquitos que transmiten el virus o que mantengan relaciones sexuales con otra persona que esté infectada. El virus no se relaciona con una razón sobrenatural ni religioso.

# REPERCUSIONES DE LA ENFERMEDAD SOBRE LA SALUD MENTAL:



Una buena salud mental es igual de importante que la salud física.

Es normal sentirse triste o afectado al recibir una mala noticia sobre nuestra salud o la de nuestra familia.



Sin embargo, si estos sentimientos y otros comportamientos negativos persisten por más de tres semanas se podría decir que la persona presenta depresión u otro trastorno emocional o psicológico que debe ser atendido.

Los trastornos mentales distorsionan la realidad y nos hacen tener pensamientos negativos que empeoran cualquier situación.

# ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS?

Los trastornos psicológicos son un conjunto de síntomas que traducen un malestar, discapacidad o riesgo clínicamente significativo para la salud de una persona.

Desde la corriente cognitivo-conductual, un trastorno psicológico es causado por situaciones y/o eventos que se perciben de una manera disfuncional o desadaptativa, esta percepción determina la forma en la que la persona piensa y se comporta.

## Sopa de letras



Vamos a buscar en la sopa de letras 9 trastornos psicológicos.

Hay premios para los 3 participantes que más trastornos encuentren en menos tiempo.

## Síntomas de los trastornos psicológicos:

---

- Síntomas físicos (dolores del cuerpo o cabeza, trastornos del sueño)
- Síntomas afectivos (tristeza, miedo, ansiedad, llanto repentino)
- Síntomas cognitivos (dificultad para pensar con claridad, creencias anormales, ideas equivocadas, alteraciones de la memoria)

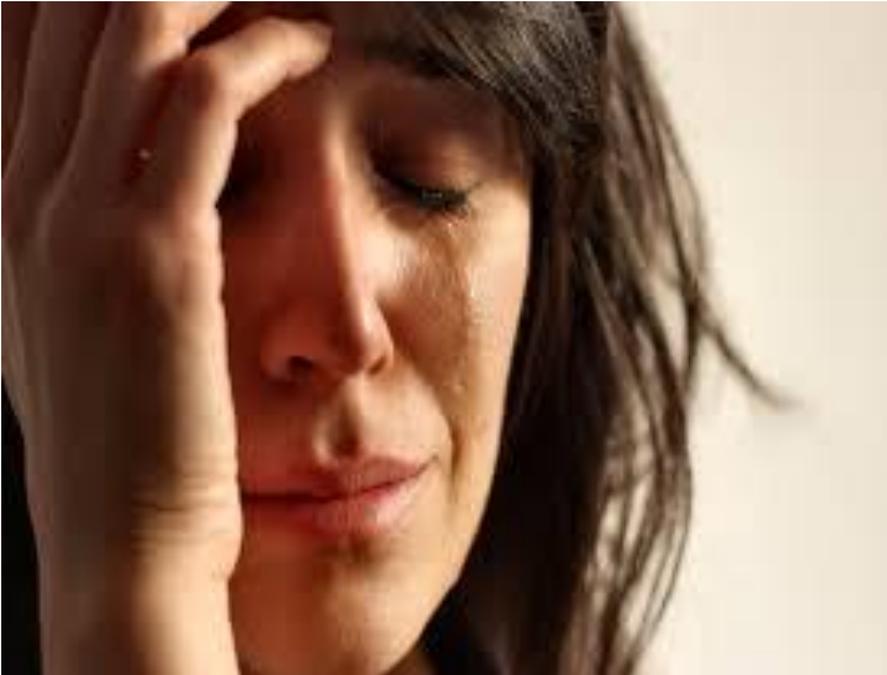


- 
- Síntomas del comportamiento (conducta agresiva, incapacidad para realizar las tareas corrientes de la vida diaria, abuso de sustancias)
  - Alteraciones perceptivas (percepción visual o auditiva de cosas que otras personas no ven u oyen)



# Trastornos asociados con un diagnóstico de enfermedad Zika:

## 1. Trastorno de Depresión



## Descripción

- Es una enfermedad grave que se caracteriza por sentimientos de tristeza, de melancolía y estados de ánimo que interfieren con el desarrollo de actividades diarias de una persona.
- El trastorno puede ser causado por razones genéticas o puede activarse tras algún evento traumático tal como la muerte de un ser querido, la posibilidad de estar afectado por el virus de Zika estando embarazada, que el bebé puede tener microcefalia al nacimiento o cualquier otra situación muy estresante.

## 2. Trastorno de ansiedad

## Descripción

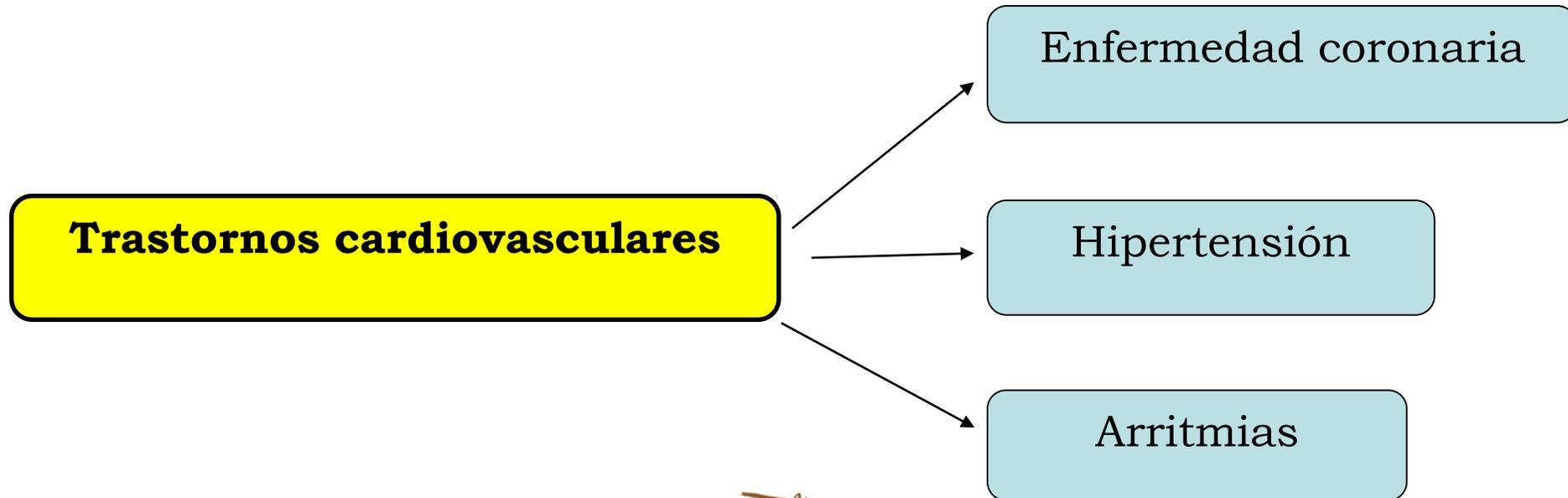


- La ansiedad es una reacción emocional normal necesaria para la supervivencia de los individuos.
- Sin embargo, las reacciones de ansiedad pueden alcanzar niveles excesivamente altos y desmedidos, las cuales pueden ser poco adaptativas en determinadas situaciones. En este caso la reacción deja de ser normal y se considera patológica.



# Niveles de ansiedad demasiado elevados

Se dividen en dos tipos: trastornos físicos

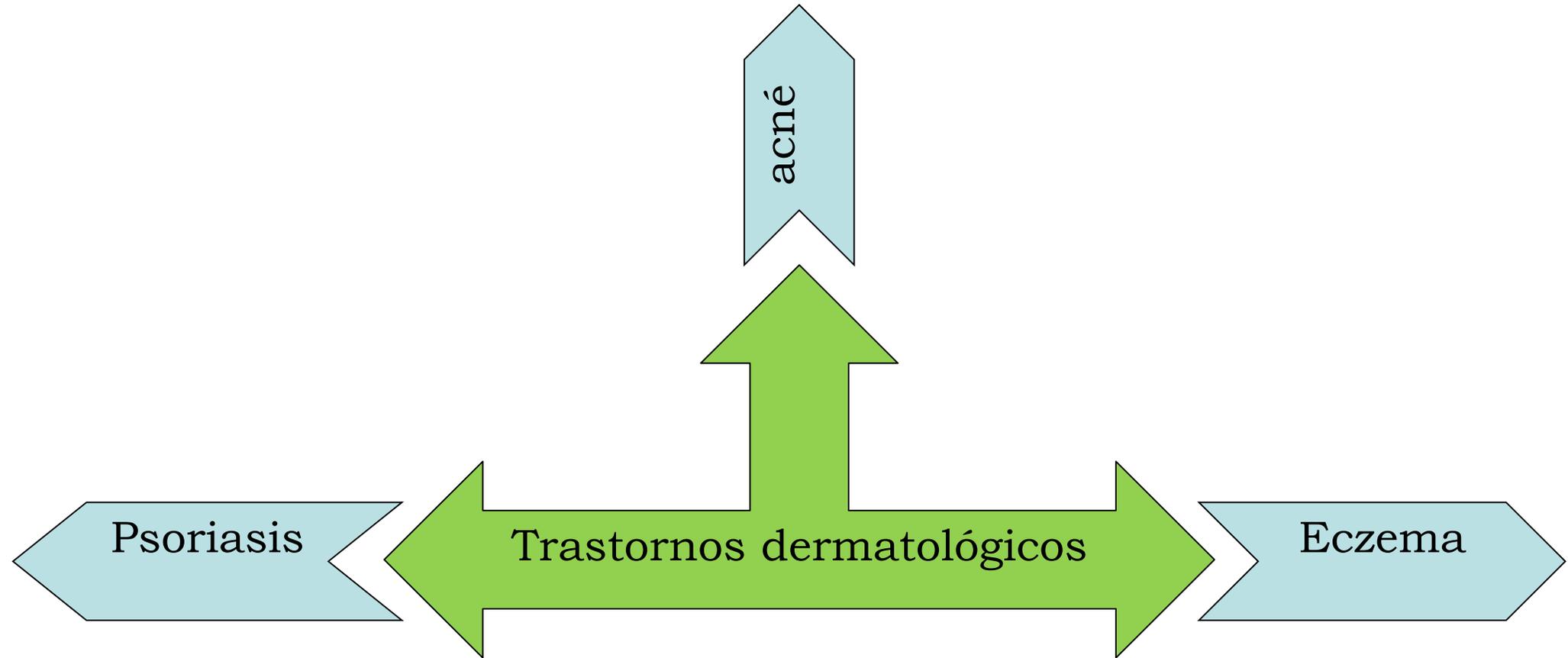


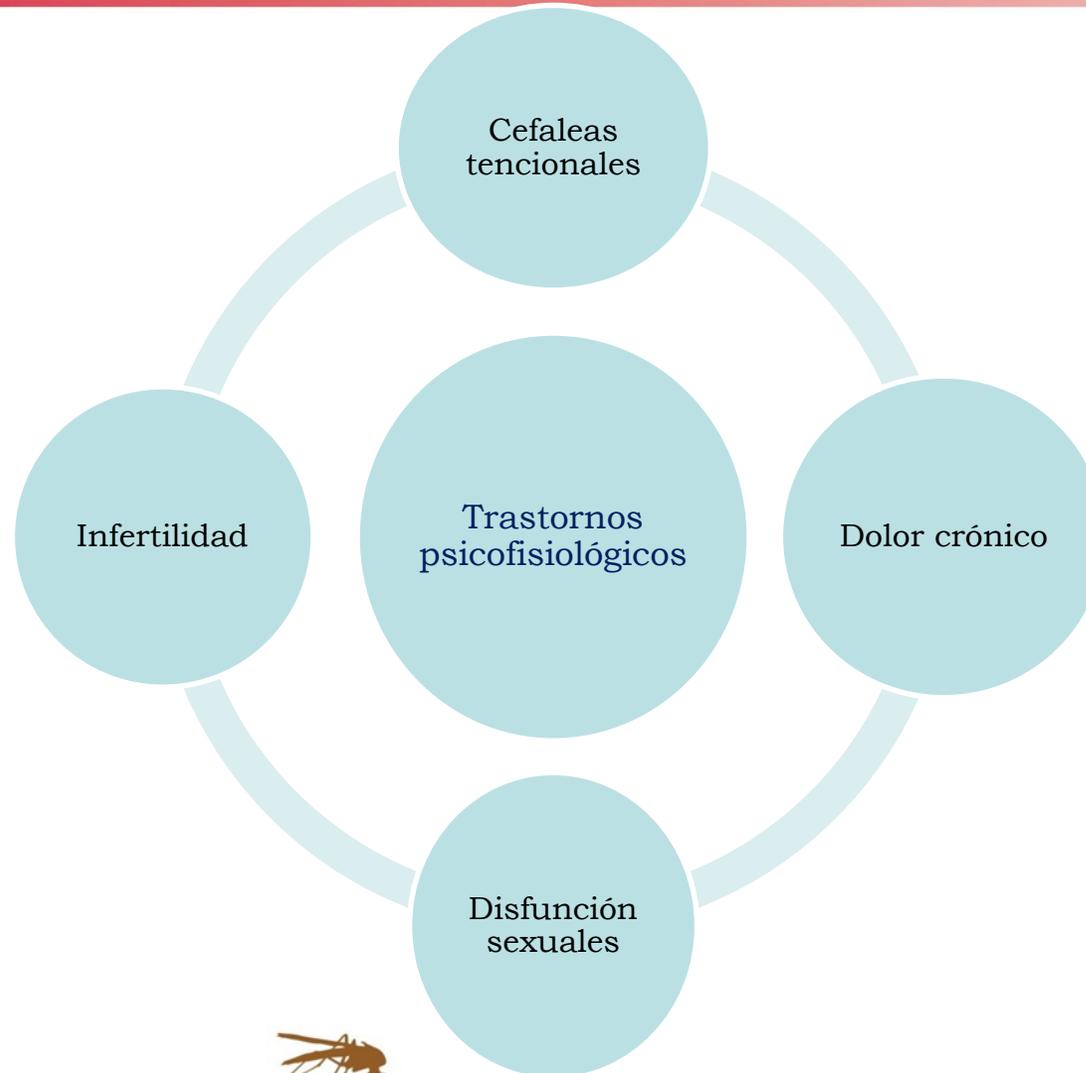


---

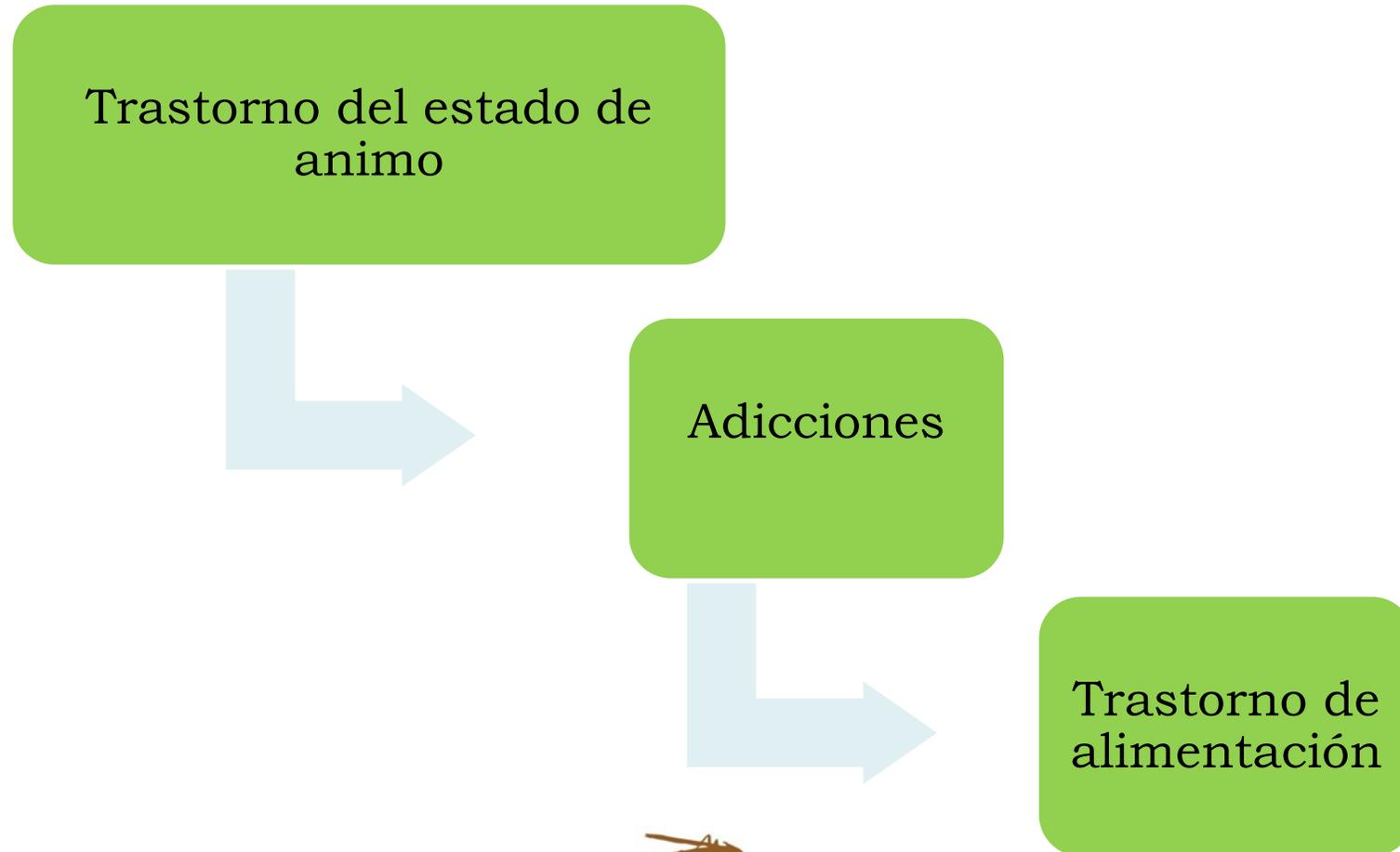
Trastornos  
respiratorios

Asma

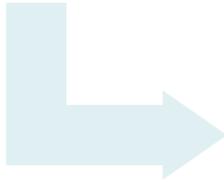




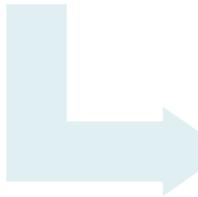
## Los trastornos mentales asociados a la ansiedad:



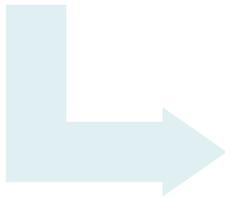
Trastorno del  
sueño



Trastornos  
sexuales



Trastorno del  
control de  
impulsos



Trastornos  
somatomorfos



### 3. Estrés post-traumático



### Descripción

- Es un problema que suele aparecer en personas que han atravesado por un acontecimiento altamente peligroso y desagradable.
- Pone en juego la integridad física y psicológica de la persona. Recibir noticias de estar afectado de Zika durante el embarazo, tener un bebe con microcefalia, entre otros, puede ser un detonante de este trastorno.

## 4. Trastornos del sueño



### Descripción

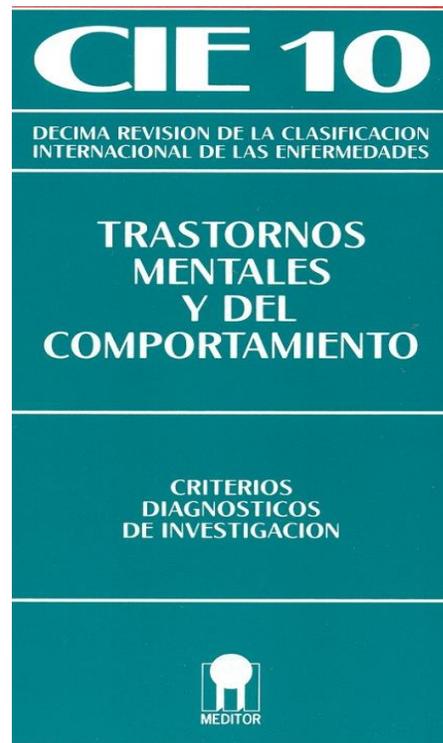
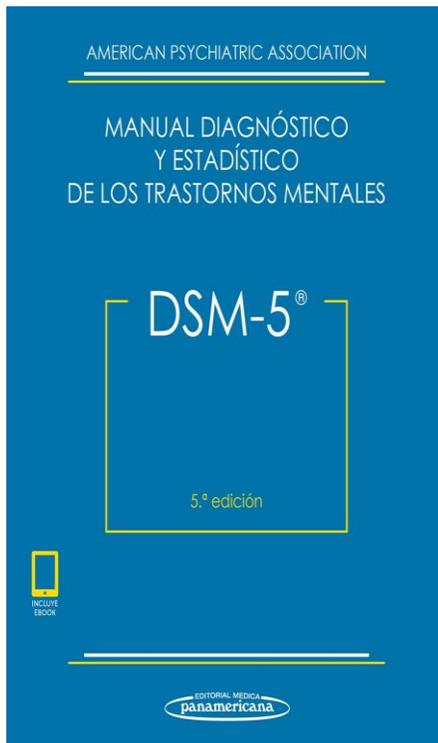
- El trastorno del sueño se caracteriza por la dificultad para dormir o la presencia de terrores nocturnos.
- Cuando estas dificultades se presentan de manera persistente pueden repercutir negativamente en nuestra vida. Este trastorno generalmente acompaña otros trastornos como el de depresión y el de ansiedad.

## ¿Cuál es la diferencia entre Ansiedad y Estrés?

- En la ansiedad razonable la intensidad de la misma es acorde con la situación (objetivamente peligrosa) y finaliza con la misma, siendo útil para protegernos de ese peligro objetivo. Por ejemplo: Ante un león estímulo objetivamente peligroso nos sirve para salir corriendo.
- Cuando se trata de ansiedad no razonable o patológica, interpretamos como peligrosas situaciones, síntomas o pensamientos que en realidad no lo son y la intensidad de la ansiedad no es acorde con la situación objetiva, suele ser muy alta, además de duradera y así cuando acaba la situación la respuesta de ansiedad continua.

## ¿Cuál es la diferencia entre Ansiedad y Estrés?

- En el estrés la intensidad es acorde con la importancia de la demanda planteada y es siempre inferior a la de la ansiedad no razonable. Por ejemplo cuando me encomiendan entregar un proyecto y evaluó que el tiempo que tengo es insuficiente, ante esto me activo y gracias a ello me pongo en marcha para intentar finalizar a tiempo, tan pronto como acabo el proyecto mi estrés desaparecerá.
- El estrés finaliza cuando la demanda externa acaba, volviendo a nuestro estado habitual o sea reduciéndose la activación fisiológica
- Cuando el peligro percibido es muy grande, creyendo que nuestra vida está en peligro la intensidad de la ansiedad todavía sube más dando lugar a los ataques de pánico.



Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) de la Asociación Americana de Psiquiatría, conocido como el DSM-5 TR

Hablamos de **CIE-10** cuando nos referimos a la décima revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades y Trastornos relacionados con la Salud Mental realizada por la OMS

# Estudio de caso

## Actividad pedagógica 1

- Individual
- Buscar las soluciones más viables y razonables dentro del marco de la Ley y los procedimientos con estos casos sospechosos de Zika

## Actividad Pedagógica 2

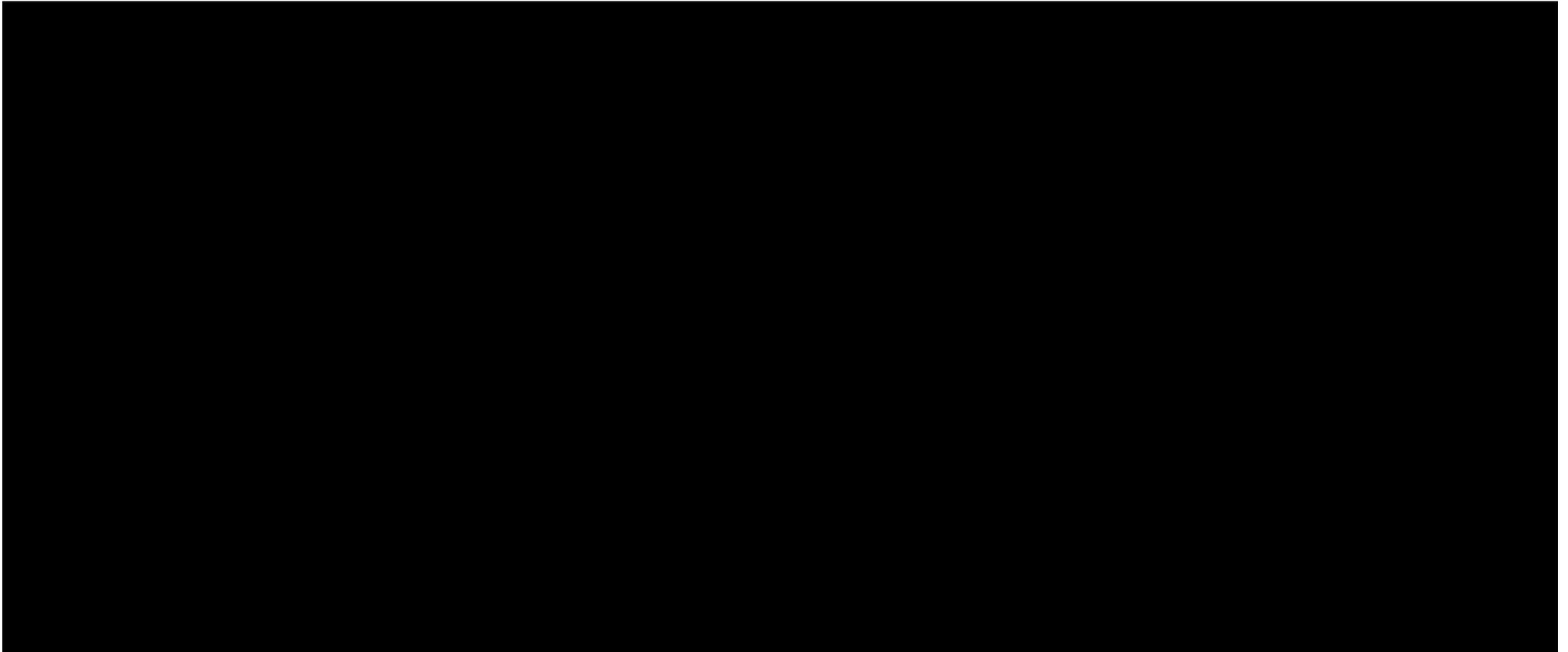
- Entre pares
- Analizar y presentar propuestas de acciones tanto médicas, biológicas como psico-emocionales de acompañamiento a la paciente.

# Receso, vamos al refrigerio....nos vemos en 15 minutos



# Dinámica de cantos juegos

---



# Tema III. Soporte Psicoemocional en la consulta



# Primer acercamiento al paciente



## Primer acercamiento al paciente

- **Relación profesional de salud-paciente y empatía:**

1. Saludar cordialmente y presentarse
2. Animar al paciente para que comente sus dolencias
3. Hablar lo necesario con sinceridad y tranquilidad
4. No utilizar términos enjuiciadores
5. Llamar por su nombre al paciente
6. Responder a todas las inquietudes del enfermo y o acompañantes
7. Si las circunstancias lo sugieren, puede despedirse de la paciente con un abrazo, de manera que pueda liberar oxitócina, la hormona de los abrazos.

---

## **La comunicación no verbal es igual o más importante que la comunicación verbal, se recomienda:**

1. Sentarse a la misma altura que el paciente, sin obstáculos.
2. Sonreír y mostrar deseo de ayudar.
3. Dejar que el paciente hable todo lo que necesite.
4. Mostrar capacidad de escucha mirando a los ojos del paciente.
5. Mostrar que se tiene el tiempo de atender a la persona.
6. Procurar que la consulta sea un lugar tranquilo y privado.

# Habilidades para establecer una buena comunicación y contención verbal:



## La importancia del primer mensaje



Este documento elaborado por UNICEF, a través de los comics, orienta como los proveedores deben abordar a una madre o familia a comunicar la noticia de que su niño/a nació en condiciones especiales o afectado de microcefalia por Zika virus.

## En una situación de desequilibrio emocional el proveedor de salud nunca debe:

1. Negarse a escuchar<sup>[L]<sub>SEP</sub>]</sup>
2. Avergonzar a la persona por su mal comportamiento
3. Emitir juicios de valor sobre el paciente<sup>[L]<sub>SEP</sub>]</sup>
4. Mantener una confrontación<sup>[L]<sub>SEP</sub>]</sup>
5. Aumentar el tono de voz para hacernos oír
6. Hacer preguntas cerradas que tengas “Si” o “No” como respuesta
7. Realizar promesas que no se pueden cumplir
  - Por ejemplo: “le aseguro que su hijo no tendrá problemas de desarrollo”.

# Video de acercamiento al paciente

---





# Dar malas noticias a pacientes

## Nos agrupamos en tríos



## Ver propuesta de Baile y otros autores y Rabow and McPhee

- Vamos a construir a modo de práctica, situaciones en las cuales, tengamos que dar o recibir malas noticias.
- Los participantes en sus grupos se pondrán de acuerdo para:
  - A. Emite la mala noticia,
  - B. Recibe la mala noticia
  - C. Observa y hace los correctivos de lugar.

# Etapas del duelo



## LA RESILIENCIA

- ▶ Es el proceso de adaptarse correctamente al enfrentar adversidad, traumas, tragedias, amenazas o fuentes significativas de estrés. La resiliencia significa "reponerse" de una experiencia difícil, recuperarse y eventualmente regresar a la vida normal, con la familia y la comunidad.
- ▶ Los estudios nos muestran que un factor secundario para la resiliencia es tener relaciones cariñosas y de apoyo dentro y fuera de la familia. Es importante, utilizar expresiones técnicas y tranquilizadoras.



# Momento de recargar energías

---



# Dinámica de canta juegos

---

# Volvemos renovados y entusiasmados!!!

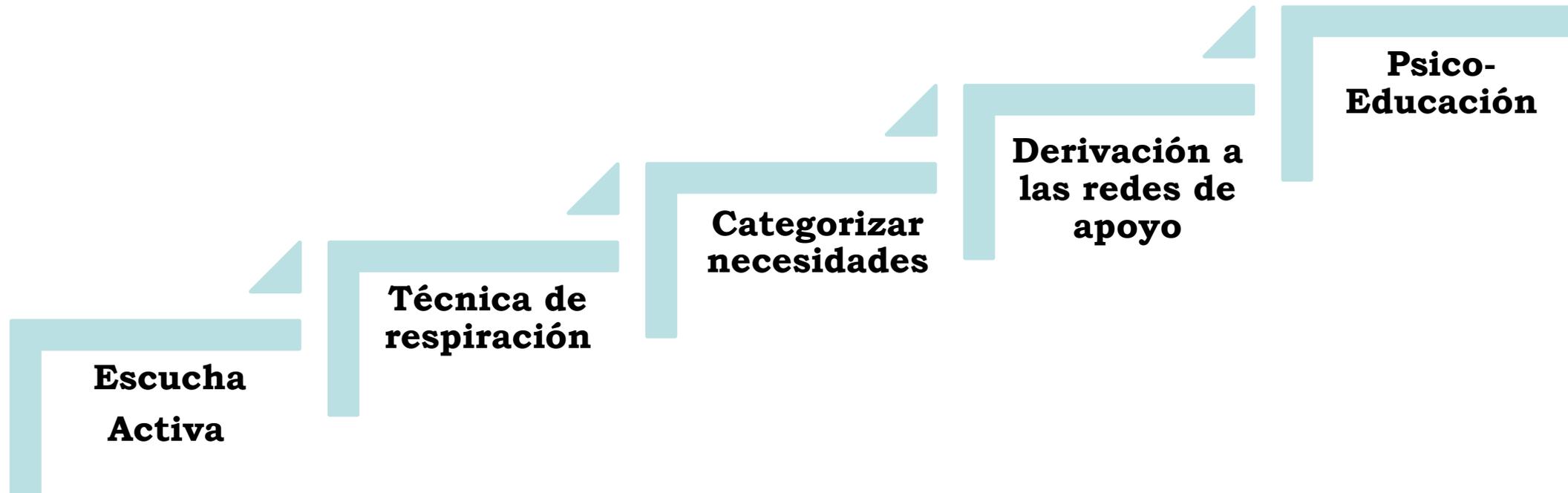


## Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis:

- **Karl Slaikeu.** Define la crisis como un estado temporal de desorganización en el cuál el individuo siente incapacidad de resolver sus problemas y utilizar recursos que normalmente utiliza para obtener un resultado positivo.
- La intervención en crisis es un tratamiento intensivo que requiere habilidad.
- Los objetivos de los primeros auxilios son:
  1. brindar alivio emocional inmediato
  2. prevenir el desarrollo de secuelas a largo plazo



## Karl Slaikeu: primeros auxilios psicológicos



## **No se debe intervenir con primeros auxilios psicológicos cuando el paciente presenta:**

---

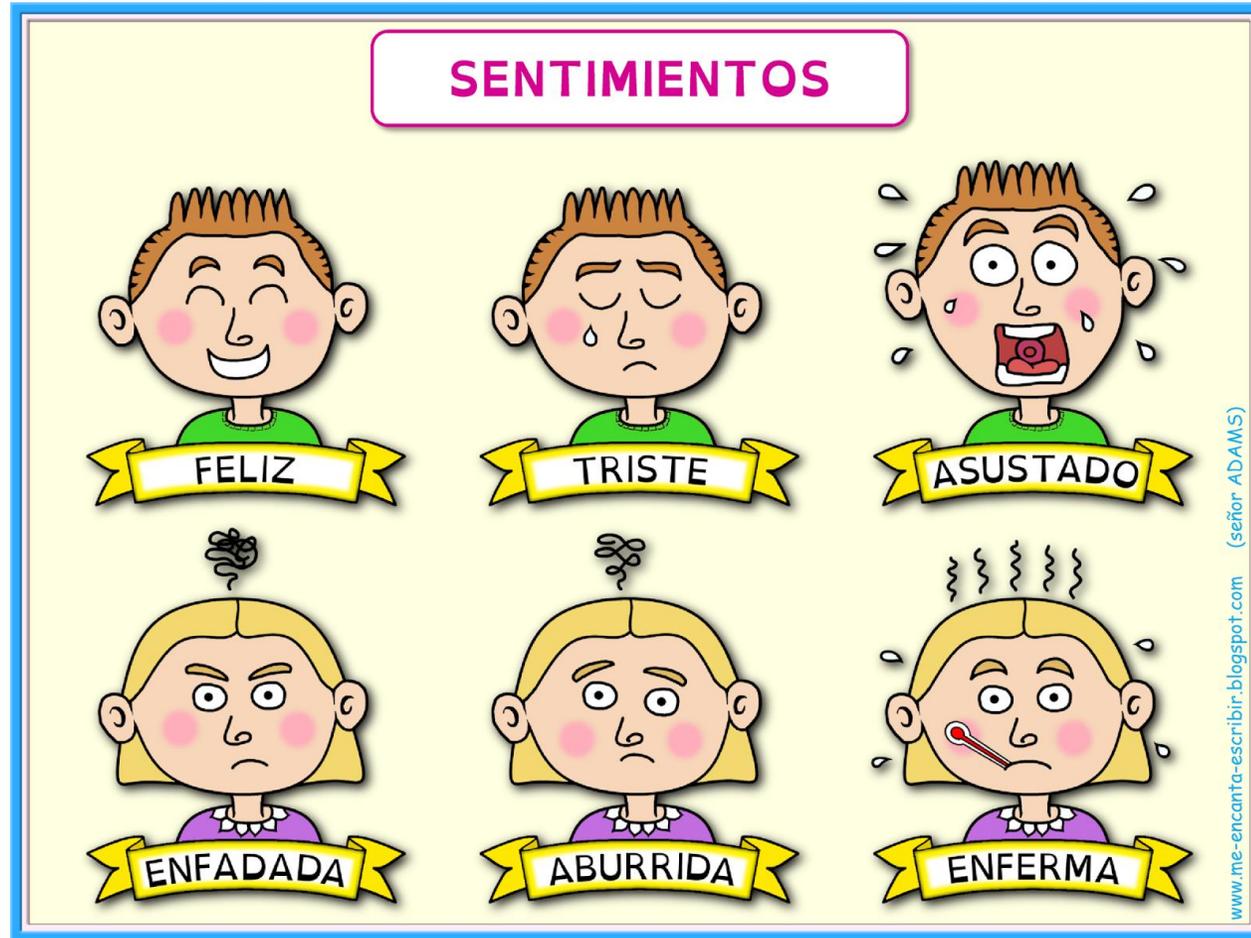
1. Ideas suicidas
2. Riesgo de agresión a terceros
3. No reacciona a estímulos
4. Ideas desajustadas de la realidad
5. Crisis de pánico
6. Problema psiquiátrico previo descompensado
7. Problemas psiquiátrico sin medicación

# Video: destrezas básicas de terapia cognitivo-conductual

---



# Conociendo el listado básico de sentimientos y ejercicios



## Zika, apoyo psicosocial y factores de género pertinentes

- **Las mujeres se culpan como responsables de que sus hijos e hijas nazcan discapacidad.**
  - Se dicen que reciben un “regalo o castigo de Dios.”
  - Sin embargo ellas enfrentan obstáculos para prevenir la transmisión sexual del Zika y el SCaZ
    - Falta de información
    - Acceso limitado a métodos de planificación
    - Estigma social y por parte de proveedores que limita el acceso y uso de condones y otros métodos
    - Bajo poder de negociación del uso del condón en la pareja

# Zika, apoyo psicosocial y factores de género pertinentes

- **La mujer se considera como responsable del cuidado**
  - se da por supuesto que ella priorice el cuidado de personas no autónomas respecto a su trabajo, estudio, vida social, etc.
  - no hay las mismas expectativas para el hombre.
  - no se considera que el apoyo en el cuidado es también responsabilidad del Estado.
- **En muchos casos hay abandono por parte de la pareja y marginación social.**
- **Riesgos de violencia basada en género para la madre de niños con SCAZ y violencia intrafamiliar.**

# Ejemplos de prejuicios basados en género

---

- Asumir que solo las mujeres son responsables del cuidado infantil.
- Asumir que los hombres no cuidarán a un niño con discapacidad.
- Asumir que las mujeres tienen control sobre el uso del condón.
- Asumir que todas las mujeres embarazadas tienen pareja y que todos los niños con SCaZ conviven con padre y madre.

# ROLE PLAY



## ROLE PLAY

- Entre los participantes, necesitamos 8 voluntarios
- Formar 4 equipos en pares
- Cada par tendrá una historia en sus manos, uno hará de paciente y el otro será el proveedor de salud.
- El resto de los participantes, nos dividimos en dos grupos:

A será quien se enfocará en como el paciente expresa sus sentimientos y como manifiesta los procesos de comunicación verbal y no verbal.

B estará atento al manejo de la situación y al uso de las diferentes técnicas y estrategias que hemos visto para enfrentar casos similares por parte del proveedor de salud

# Desarrollo de talleres grupales



## Desarrollo de talleres grupales

- **Los objetivos de la terapia grupal son:**
  1. Ayudar a las personas a identificar conductas inadaptadas
  2. Ayudar con dificultades emocionales a través de la retroalimentación
  3. Ofrecer un ambiente de apoyo
- Es recomendable que el grupo sea guiado por un psicólogo de las unidades de salud con el apoyo de un proveedor, incluir indicaciones y normas para el comportamiento en el grupo.



## Fases de la terapia de grupo



1. Estadio inicial o de orientación  
Establecer confianza con los miembros del grupo.
2. Estadio de transición  
Tratar la duda de los miembros.
3. Estadio de trabajo  
Abordaje de los problemas concretos y de conflictos
4. Estadio final o de consolidación  
Recapitulación de los avances realizados por los miembros.

## Actividades a realizar en los grupos terapéuticos:

---

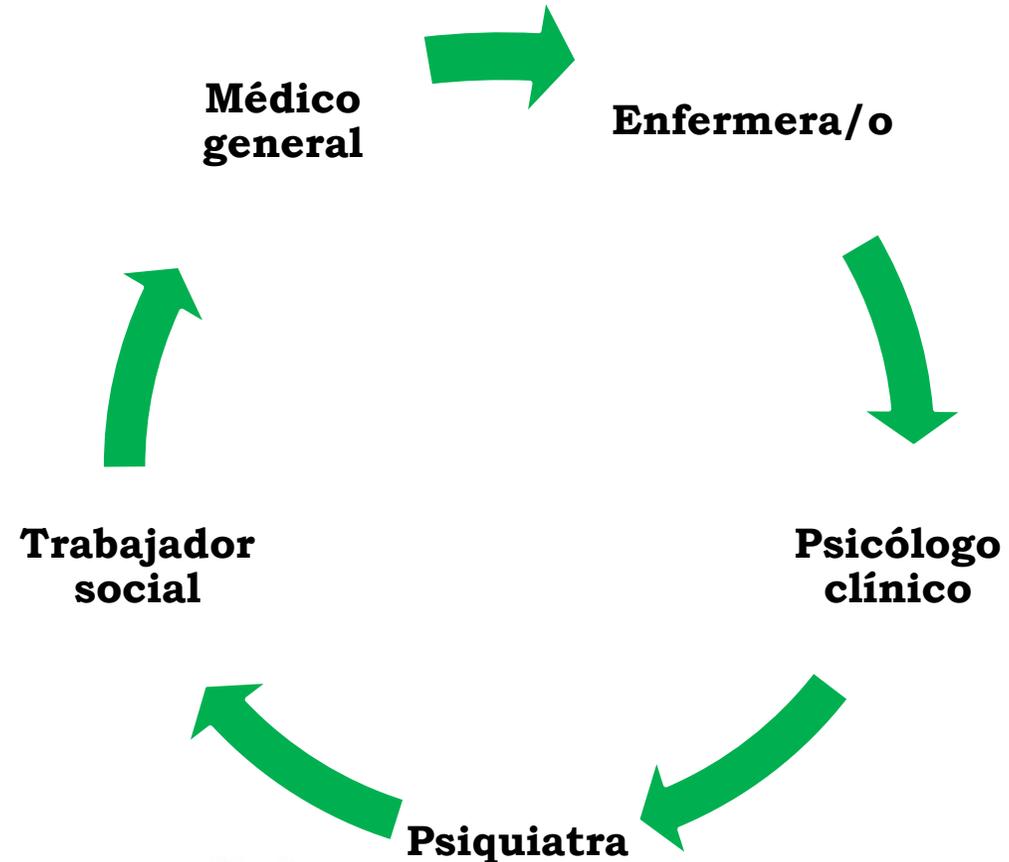
- **Actividades rompehielos:** actividades que permiten que los participantes del grupo se conozcan entre sí y se sientan en confianza. Estas actividades pueden variar desde presentarse uno a uno explicando por qué están allí, hasta organizar pequeños juegos para conocerse y sentirse más relajado.
- **Actividades de construcción de confianza:** son actividades que tienen como objetivo el desarrollar respeto y confianza con el otro, desarrollar empatía y comprensión.

## Actividades a realizar en los grupos terapéuticos:

- **Ejercicios psicológicos de autoconsciencia:** sirven para ayudar a ver las situaciones de otra manera, ayuda a comprender nuestros comportamientos y a modificar la perspectiva. Dentro de estas actividades se utilizan ejercicios de relajación y respiración.



## Equipo interdisciplinario del servicio de apoyo psico-emocional



## Un equipo interdisciplinario

- Puede definirse, como un grupo de personas, desde una amplia gama de disciplinas, que trabajan juntos para asegurar la utilización integrada de las ciencias naturales y sociales en la planificación y la toma de decisiones para resolver un mismo problema.





# Psiquiatra

- Médico especializado en salud mental y trastornos de la conducta. El psiquiatra proporciona asesoría emocional y también puede recetar medicamentos.



## Psicóloga/o clínica/o:



- Prestar asistencia psicológica a la población a su cargo tanto en régimen ambulatorio como domiciliario. Rehabilitación y reinserción de acuerdo a los programas establecidos dentro del equipo y de la dirección de Salud Mental. Registro y evaluación de actividades. Haciendo mayor hincapié en la asistencia, dada la naturaleza masiva de la demanda.

## Trabajador social

- La pérdida de identidad, el aislamiento, la falta de motivación, la dificultad para establecer relaciones sociales, etc, pueden llevar a situaciones de aislamiento y exclusión social, afectando tanto al individuo como a su familia, haciendo necesaria la intervención de trabajador social. Gestiona cada expediente, analizando y evaluando los aspectos que le competen. Su principal objetivo será que sus pacientes sean capaces de desarrollar capacidades psicosociales adecuadas.
- Las personas con enfermedad mental suelen sufrir estigma y rechazo social, haciendo necesario trabajar la normalización del individuo, para que no afecten sus relaciones familiares y con su entorno social más próximo.



## Enfermera(o)s:

- Al igual que el médico, tiene distintas responsabilidades según su formación y experiencia. Su participación es importante al enseñar al paciente y su familia sobre el Zika y los efectos físicos y emocionales. También contribuyen en la atención comunitaria o en casa de pacientes referidos a atención médica domiciliaria.



# Salud mental del proveedor de salud

S I N D R O M E

**Burnout**



## Las afectaciones que pueden manifestarse en un proveedor de salud son:



1. Desgaste o “Síndrome de Burnout”
2. Insomnio
3. Estrés en el ambiente de trabajo
4. Estrés post-traumático
5. Depresión y ansiedad

## Los problemas que pueden causar estas afectaciones son los siguientes:

1. Cambios en su lugar de trabajo o vivienda
2. Trabajo demandante, arduo y extenso
3. Recursos insuficientes para hacer su trabajo
4. Desorganización del ambiente de trabajo
5. Experimentar el trauma de los demás
6. Ver a niños sufrir o fallecer
7. Estar afectado por el Zika en su vida personal



## **Es recomendable que el proveedor de apoyo psicoemocional o salud siga los siguientes pasos para evitar el desgaste:**

1. Escribir en un diario las experiencias y sentimientos
2. Hacer una lista cada día cosas por las cuales se está agradecido, o que hicieron que el día fuera bueno, o especial
3. Aprender a conocerse: ¿Qué es lo que más le molesta?  
¿Qué le gusta? Asistir a terapias de apoyo psicoemocional
4. Mantener actividades de interés propio y que le hagan feliz
5. Utilizar medidas de entretenimiento y relajación: música, meditación, tomar tiempo libre

# Momento del Psicodrama

---

## Escenificación del síndrome de Burnout y del enganche terapéutico



# **Evaluación de los saberes adquiridos**

## **POST TEST**

# EVALUACIÓN DEL TALLER: APOYO PSICO-EMOCIONAL



---

Gracias



**Por asistir y participar!!!**

